



LA GRANDE VIA

NUTRIRE L'EQUILIBRIO

Impariamo a cucinare sano

20-26 giugno 2026

Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

Un corso di cucina macromediterranea dove la dieta mediterranea si contamina con altre grandi cucine salutari del mondo. Sette giorni per trasformare il cibo in medicina quotidiana, imparando ricette e principi che nutrono il corpo e riequilibrano la mente con sapori golosi e colori vivaci; per costruire un repertorio solido di cucina quotidiana sana, radicata nella tradizione macrobiotica e mediterranea, arricchita da influenze orientali. Ogni giornata introduce un mondo di ingredienti e tecniche, con preparazioni che si portano a casa come strumenti veri.

Come si svolge

Il corso è in formato showcooking — osservazione attiva e partecipata, ci saranno i momenti in cui i partecipanti metteranno le mani in pasta ma non sono previste postazioni di lavoro individuali.

Orario

9:00 colazione
10-12 sessione di cucina mattutina
12:30 pranzo
relax
16-18 sessione di cucina pomeridiana
19:00 cena

Sarà possibile svolgere attività, come passeggiate in natura o escursioni nei dintorni, nei momenti di riposo (prima della colazione e relax pomeridiano), da considerarsi facoltative.

Programma

Sabato 20 giugno

Arrivo al Daino tra le 15 e le 16, sistemazione nelle camere e cerchio di condivisione.

A seguire **presentazione della cucina macromediterranea** con Simonetta Barcella e Taeko Yamada.

Domenica 21 giugno

I cereali e le basi con Simonetta Barcella e Taeko Yamada.

La struttura del pasto macromediterraneo: cereali integrali, cotture, proporzioni e ritmo alimentare. Come rendere ogni pasto una fonte di energia stabile e sazietà duratura.

Il mondo dei legumi con Simonetta Barcella e Taeko Yamada.

Dai legumi classici al tofu e al tempeh: come cucinarli, abbinarli e renderli protagonisti di pasti completi e digeribili. La fermentazione della soia come alimento vivo.

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sedi operative: Montemerano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano



Lunedì 22 giugno — Shiokoji e i fermentati di base con Simonetta Barcella e Taeko Yamada.

Lo shiokoji come condimento vivo e versatile. Come preparare, conservare e usare i fermentati di base per insaporire e nutrire in profondità.

Nel pomeriggio laboratorio di cucina

Martedì 23 giugno — Il Bento: comporre il pasto perfetto con Simonetta Barcella e Taeko Yamada.

L'arte giapponese del bento come filosofia dell'equilibrio: colori, sapori, texture e proporzioni nutrizionali in un unico pasto. Una lezione di estetica e saggezza culinaria quotidiana.

Nel pomeriggio laboratorio di cucina

Mercoledì 24 giugno — L'alimentazione come medicina quotidiana con la dott.ssa Monia Talenti

L'alimentazione non è soltanto nutrimento, ma un'informazione profonda che dialoga ogni giorno con il nostro corpo. Attraverso ciò che mangiamo influenziamo il metabolismo, il sistema immunitario, l'equilibrio ormonale e lo stato infiammatorio. La cucina macro-mediterranea unisce la saggezza della tradizione mediterranea con una visione energetica del cibo, capace di riportare equilibrio, centratura e vitalità.

Nel pomeriggio laboratorio di pasta fresca con Ilaria Nacca

Giovedì 25 giugno — Senza glutine, con equilibrio con la dott.ssa Monia Talenti

Come organizzare un'alimentazione completa e appagante senza glutine: non una rinuncia, ma l'apertura a nuove possibilità. Cereali naturalmente gluten free, pseudocereali e farine alternative diventano la base per una giornata alimentare equilibrata — dalla colazione alla cena — con stabilità glicemica, sazietà e varietà nutrizionale.

Nel pomeriggio la dott.ssa Talenti realizzerà alcune ricette di cui spiegherà passo passo il procedimento.

Venerdì 26 giugno — Il dolce naturale: nutrire senza sovraccaricare con la dott.ssa Monia Talenti

Il dolce può diventare un alleato del benessere, se preparato con ingredienti naturali e senza zuccheri raffinati. Dolcificanti naturali, farine integrali e ingredienti funzionali apportano energia stabile e micronutrienti preziosi. Un modo nuovo di vivere il dolce: più consapevole, più equilibrato, ma sempre appagante.

Laboratorio di dolci naturali con la dott.ssa Talenti e poi brunch di salute e partenze

LE RELATRICI

Simonetta Barcella

Dopo una lunga esperienza di insegnamento nella scuola dell'infanzia, nel 2010 consegue il diploma di cuoco, a La Sana Gola. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé, centro macrobiotico ai piedi dei Pirenei. Con il marito gestisce un negozio di prodotti biologici e naturali in provincia di Bergamo.



LA GRANDE VIA

Taeko Yamada

Nata e cresciuta in Giappone, è una collaboratrice de La Grande Via da molti anni. La curiosità per la propria cultura l'ha portata a fare ricerche sulle proprie origini dedicandosi in particolare alle tradizioni alimentari giapponesi.

Dott.ssa Monia Talenti

Biologa nutrizionista specializzata in terapia nutrizionale, collabora con La Grande Via promuovendo il cibo come strumento di prevenzione e cura. Autrice del libro “Dolcezze Macromediterranee”, si dedica alla ricerca e alla creazione di ricette salutistiche e di pasticceria naturale, libera da zuccheri raffinati e derivati animali. Fondatrice del centro Taognam a Forlì, integra scienza, consapevolezza e creatività culinaria.

Ilaria Nacca

Nasce a Taranto e cresce tra i sapori autentici della cucina mediterranea e il valore delle ricette di famiglia. Oggi vive a Bologna, dove la sua ricerca di un equilibrio tra gusto e salute l'ha avvicinata alla cucina macromediterranea — un incontro naturale tra le radici del Sud e una visione del cibo come nutrimento profondo.

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sedi operative: Montemerano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano



LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI **1.300 euro** A PERSONA E COMPRENDE

- tutte le attività previste dal programma;
- tutti gli ingredienti e i materiali di lavoro;
- i pernottamenti presso la nostra struttura de Il Daino Bianco, a Montemerano (GR), in camere doppie IN CONDIVISIONE con bagno privato, accoglienti e immerse nella natura.
- pasti vegetariani sani, bilanciati e preparati secondo i principi della cucina macromediterranea
- pick up alla fermata del bus di Manciano

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Eventuale supplemento per camera singola o doppia ad uso singola se disponibili.
- Eventuali extra di carattere personale
- La tassa di soggiorno pari a 2,50 euro al giorno a persona da pagare all'arrivo in struttura in contanti
- Pickup alla stazione di Albinia (contributo richiesto 40 euro)
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

COSA PORTARE

- Abbigliamento comodo e confortevole
- Un grembiule da cucina e un quaderno per prendere appunti
- Scarpe da ginnastica, scarpe con suola battistrada e comode
- È meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento con cappuccio
- Piccolo ombrello
- Borraccia, da tenere sempre a portata di mano per acqua o tè
- È necessario essere muniti di documento d'identità

COME ARRIVARE

in auto: <https://maps.app.goo.gl/bajCJnAVqKyuM6Ej6>

in treno/bus: la stazione ferroviaria più comoda è Albinia. Dalla stazione è possibile prenotare un taxi oppure prendere un bus delle Autolinee Toscane fino a Manciano dove possiamo venire a prendervi noi in auto. Se lo desiderate possiamo venire a prendervi noi ad Albinia (contributo 40 euro).

Da tenere conto che prima dell'inizio del seminario facciamo sempre un gruppo whatsapp dove i partecipanti possono organizzarsi con i mezzi pubblici e privati.

in aereo: l'aeroporto più vicino è quello di Roma Fiumicino.

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

Mail: info@lagrandevia.it

Telefono: 349 421 9837